

食事の ヒント

テーマ 夏のヘルシー麺 ～野菜と麺を美味しく楽しく～

夏は暑さで気力も食欲も減退しがちになります。そんな時、麺類は手早く作れて食べやすいメニューです。今回は一皿で栄養バランスの良い3種類の麺料理をご紹介します。



回答は、
栄養部
松村 晃子
(まつむら あきこ)



1
ネバトロ蕎麦



2
豚しゃぶと
夏野菜うどん



3
じゃじゃ素麺

作り方

① ネバトロ蕎麦

【材料】日本そば(干)70g／山芋50g／オクラ15g／納豆20g
／青じその葉2枚

【作り方】器にそばを盛る。山芋をすり下ろし、刻んだオクラと混ぜ上に盛る。さらに納豆を中央に盛り付け、大葉を飾る。そばつゆをかけて食べる。

【1人分あたりの栄養量】

・エネルギー:353kcal ・タンパク質:14.7g ・塩分:2.2g

② 豚しゃぶと夏野菜うどん

【材料】うどん1玉／豚スライス40g／なす40g／黄パプリカ15g
／スナップエンドウ3房

【作り方】(1)なすは縦半分に切り、斜めに切り目を入れて乱切りにする。フライパンに油を熱し、焦げ目がつくまで炒める。(2)深皿にうどんを中高に盛り、(1)を(2)の回りに飾る。黄パプリカは輪切りにし、スナップエンドウは茹でて房を広げて彩り良く飾る。つゆにすりごまやネギ、生姜を加えてかける。

【1人分あたりの栄養量】

・エネルギー:386kcal ・タンパク質:14.7g ・塩分:2.1g

③ じゃじゃ素麺

【材料】干素麺50g／豚挽肉30g／生姜、ニンニク適宜／A(筍5g／椎茸5g)／B(味噌8g／砂糖3g／醤油少々／コチュジャン、いりごま適宜)／ゆで卵1/2個／胡瓜20／人参15g

【作り方】フライパンに油を熱し生姜とニンニクを炒め香りがたったら豚挽を入れる。次にAをみじん切りにして加え、次にBの調味料を入れ煮詰める。器に素麺を中高に盛り、千切りにした人参を回りに飾る。胡瓜を盛り付け上から肉味噌をかける。最後にゆで卵を飾ってでき上がり。

【1人分あたりの栄養量】

・エネルギー:328kcal ・タンパク質:14.9g ・塩分:1.6g